ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета № 4(40) АПРЕЛЬ 2014

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

НИКОТИН В ОРГАНИЗМЕ БЕРЕМЕННОЙ ВЛИЯЕТ НА РЕБЁНКА

Западный университет Лондона сообщает, что никотин повышает риск ожирения у ребёнка. Даже никотиновые жевательные резинки и пластыри отражаются на здоровье ребёнка. Учёные специально вводили никотин беременным крысам, чтобы посмотреть на состояние их потомства. Оказалось, при рождении крысята были маленькими, но за шесть последующих месяцев у них сильно повышалась концентрация триглицеридов в печени и крови, что является отличительной чертой ожирения.

Теперь специалисты хотят понять, есть ли определённый момент в развитии плода и уже родившегося ребёнка, когда его организм больше или меньше чувствителен к никотину. У курящих матерей нередко отмечается дефицит фолиевой кислоты.

СПИРТНЫЕ НАПИТКИ ПРИЗНАНЫ СТОПРОЦЕНТНЫМ КАНЦЕРОГЕНОМ

Последние исследования учёных доказали, что спиртные напитки провоцируют развитие рака полости рта, рака глотки, гортани и пищевода. Эксперты однозначно связывают потребление спиртного с раком органов верхнего пищеварительного тракта.

В исследовании учитывались данные пациентов, чья частота потребления алкоголя разнилась от среднего до высокого уровня.

В мире зарегистрировано около 2 млрд. людей, употребляющих алкоголь. 76,3 млн. страдают от болезней и травм, полученных из-за спиртного, а ежегодная статистика говорит, что от алкоголя умирают 1,8 млн. человек.

КУРЕНИЕ ПРОВОЦИРУЕТ СЛЕПОТУ, ДИАБЕТ И РАК

Американские врачи расширили список заболеваний, спровоцированных курением. В него вошли слепота, диабет второго типа, рак толстой кишки и печени, ревматоидный артрит и импотенция. Об этом говорится в докладе исполняющего обязанности главного санитарного врача США Бориса Лушняка.

«Сейчас курильщикам угрожает ещё большая опасность развития рака лёгких, чем во времена, когда в 1964 году был опубликован первый доклад главного санитарного врача, хотя теперь люди выкуривают меньше сигарет», — приводятся в документе слова Лушняка.

Согласно последним исследованиям, курение может также вызвать форму слепоты, известную как возрастная маникулярная дегенерация, диабет, рак толстой кишки и рак печени.

Кроме того, заядлым курильщикам угрожают туберкулез, импотенция, ревматоидный артрит и ослабление иммунной системы. У пассивных курильщиков увеличивается вероятность инсульта.

Лушняк отметил, что в 2014 году от заболеваний, связанных с курением, умрут почти полмиллиона человек. Каждый день более 3200 человек выкурят свою первую сигарету. Кроме того, заявил главный санитарный врач США, новые тенденции, наметившиеся в последние годы в культуре курения, такие как электронные сигареты, создают опасную иллюзию, что это может быть безопасным для здоровья.

Если ничего не поменяется, то 5,6 млн. сегодняшних детей и подростков умрут во взрослом возрасте от болезней, вызванных курением, предупредил Лушняк.

На сегодняшний день в США курят примерно 18 % людей, в то время как в 1964 году, когда впервые был сделан аналогичный доклад, количество курильщиков достигало 42 %.

По материалам www.ProChurch.info

Наш комментарий: Россия в настоящее время занимает первое место в мире по потреблению табака. Печально, но мы также на первом месте и по уровню подросткового курения. В России курит: 65 % мужчин, 30 % женщин, всего курят 44 млн. взрослых. Это составляет 40 % населения страны — самый высокий показатель употребления табака. Умирает от курения в России ежегодно в среднем 350 – 400 тыс. человек. По данным Госкомстата, потребление и производство табака в России увеличилось более чем в 3 раза — среди учителей и врачей, призванных вести профилактику курения, 45 % являются курильщиками. 92 % курящих родителей признаются, что курят в присутствии собственных детей.



Фото с сайта 123rf.com

ХОРОВОЕ ПЕНИЕ УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ

Пение в хоре улучшает показатели психического здоровья, установил Ник Стюарт из Университета Оксфорд Брукс. Учёный исследовал результаты опроса 375 человек, которые пели в хоре, пели самостоятельно или занимались командными видами спорта.

Все три рода деятельности хорошо сказывались на психологическом состоянии людей. Но хоровое пение особо выделялось.

Ранее было доказано, что хоровое пение улучшает симптоматику при болезни Паркинсона, депрессии и при болезнях лёгких. Пение не только повышает уровень кислорода в крови, но и способствует высвобождению гормонов, повышающих настроение, к примеру, окситоцина. А этот гормон снижает стресс и давление.

По материалам сайта «МедДейли»

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaiy.ru

БОЛЕЗНИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Часто приходится слышать: «У меня больная печень». Однако в большинстве случаев за этим стоят болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей. Давайте выясним причины развития этих заболеваний и узнаем о мерах профилактики в борьбе с холециститом и желчнокаменной болезнью.

Фото с сайта medweb.ru



Желчь — это жидкий секрет, вырабатываемый печенью. Основными составляющими желчи являются холестерин, желчные кислоты, белки, микроэлементы Ca, K, Na, гормоны и витамины. Она имеет сильно выраженную щелочную реакцию. Желчь, непрерывно вырабатываемая печенью (печёночная желчь), через протоки поступает в желчный пузырь, где и концентрируется (пузырная желчь). Во время пищеварения желчь из желчного пузыря выделяется в двенадцатиперстную кишку. Одной из главных функций желчи является переваривание и всасывание жира, превращение пищевых жиров в эмульсию с помощью ощелачивая.

Очень часто в желчном пузыре, реже в желчных протоках, образуются камни. Это заболевание называется желчнокаменной болезнью.

Причины образования камней

1. Изменение соотношения между основными составными частями желчи. Этому способствует нерациональное питание, приводящее к нарушению обмена веществ, изменению состава желчи в желчном пузыре и превышению её концентрации. При этом некоторые компоненты желчи выпадают в осадок с образованием желчных камней.

2. Высокое содержание солей кальция, нерастворимых в щелочной среде, которой является желчь, что приводит к появлению кристаллов солей кальция.

3. Важно знать, что и уровень холестерина в этом случае повышен.

4. Инфекции.

Этой болезнью чаще всего болеют женщины. Женщины, в основном, стараются избегать потребления жиров, чтобы не полнеть. А без поступления жиров снижается выброс желчи из желчного пузыря, и в результате желчь в нём застаивается, что приводит к превышению её концентрации и камнеобразованию. Но ежедневный приём жиров в пределах нормы, желательно нерафинированных ненасыщенных и полиненасыщенных (т. е. жиров растительного происхождения), легко усваиваемых организмом, мог бы быть одной из профилактических мер против образования камней.

Холецистит

Желчнокаменная болезнь порождает ещё одну болезнь — холецистит — воспаление и поражение стенок желчного пузыря, сочетающееся с воспалением желчных протоков. Одной из причин этой болезни является инфицирование желчи. Но для развития холецистита только этой причины недостаточно, хотя желчь легко инфицируется. Предрасполагает к заболеванию, прежде всего, застой желчи, образование камней и повреждение стенок желчного пузыря этими камнями, а также панкреатическими (или поджелудочными) соками поджелудочной железы.

Желчь из желчного пузыря и панкреатические соки поджелудочной железы поступают по своим собственным протокам в общий проток и затем через общий сфинктер Одди — в двенадцатиперстную кишку. Если в общий проток попадёт желчный камень и проток будет перекрыт или частично перекрыт этим камнем, то панкреатический сок, а его выделяется значительно больше, чем желчи, проходит не в двенадцатиперстную кишку, а по желчному протоку в желчный пузырь. Смешавшись с желчью, панкреатический сок активируется и начинает переваривать стенки желчного пузыря. А если произойдёт ещё и инфицирование повреждённого участка желчного пузыря, то мы получим хронический холецистит.

Меры по предупреждению заболеваний желчного пузыря

• Отказ от продуктов, содержащих нерастворимые в щелочной среде желчи соли кальция, а это — все молочные продукты.

• Потребление продуктов, богатых калием и магнием. Это, практически, единственные элементы, препятствующие камнеобразованию.

• Потребление фруктов и овощей, особенно содержащих витамин С.

• Отказ от потребления острой и жареной пищи.

• Исключение потребления продуктов из белой муки.

• Потребление нерафинированных растительных жиров (около 50 г в сутки), облегчающих выделение желчи из желчного пузыря.

Очень эффективно стимулируют желчеотделение соли магния (сульфат магния), способствующие растворению камней в желчном пузыре. Магний оказывает также и холестериноснижающее действие.

Содержание калия и магния в основных продуктах питания (по степени убывания):

K — орехи, фасоль, горох, картофель, свёкла, гречка, овсянка, зелень петрушки, курага, виноград, абрикосы, яблоки, арбузы, пшено.

Mg — гречка, орехи, овсянка, фасоль, горох, зелень петрушки.

Если какие-либо из продуктов при определённых сопутствующих болезнях противопоказаны, то всегда можно выбрать из этого списка продукты для каждого человека индивидуально.

Источник: advent-ug.org

БОЛЬ В СПИНЕ

Фото с сайта clipartlaga.cam

Многие люди страдают от боли в спине. Мы ведём, в основном, сидячий образ жизни, что приводит к ослаблению мышц и избыточному весу.

Упражнения являются неоценимым средством лечения при болях в нижней части спины. Следующие упражнения следует делать 6 – 10 раз каждое в начале программы, и постепенно увеличить до 15 – 25.

1. Лягте на спину на твёрдой поверхности, положите подушку под голову. Согните ноги в коленях так, чтобы ступни были, по крайней мере, в 25 см друг от друга. Выпрямите руки, направив пальцы к потолку. Спокойно поднимитесь и сядьте, старайтесь кончиками пальцев достать пола. Возвратите туловище в положение лёжа. Такое упражнение приводит к сокращению мышц пресса.

2. Находясь в том же положении, сомкните ноги. Напрягите мышцы бёдер, поднимая бёдра как можно выше. Задержитесь в этом положении на мгновение, затем медленно расслабьтесь, опускаясь в исходное положение. Это упражнение укрепляет мышцы бёдер. Не отрывайте спину от пола выше области поясницы.

3. Согните ноги и обхватите их под коленями — каждая рука держит свою ногу. Раздвиньте ноги на расстояние 40 – 45 см и подтяните колени как можно ближе к подмышкам. Тяните обе ноги вместе. Расслабьтесь и выпрямите руки, но не снимайте их с колен. Такое упражнение предназначено для выпрямления сильных коротких мышц спины. Многие люди считают, что это упражнение облегчает боль больше, чем все остальные и делают его первым.

4. Сядьте на пол, ноги выпрямите прямо перед собой. Медленно и равномерно наклоняйтесь вперёд, стараясь достать кончики пальцев на ногах. Это упражнение предназначено для растяжения мышц спины и для поддержания полного диапазона движений нижней части спины при наклонах вперёд. Может возникнуть боль в ногах, так как при этом упражнении растягивается седалищный нерв, что усиливает боль. Когда боль прошла, упражнение следует сразу же возобновить.

5. Станьте в удобном положении, чтобы все мышцы были расслаблены. Передвиньте правую ногу на 20 – 25 см назад. Сядьте на корточки, не отрывая левую стопу от пола. Выпрямите руки и положите обе ладони на пол. Вытяните левую ногу назад и разместите её пальцы так, чтобы они были, как пружина. Поднимите бёдра и сделайте выпад назад, держа правую ногу прямо. Затем подведите её обратно к левой, поместив ступни ровно на полу. Повторите упражнение левой ногой. Поставьте её на 20 – 25 см сзади правой, сильно напрягите мышцы бёдер, и вернитесь в положение стоя. Не выдвигайте бёдра вперёд всего тела, так как это перенесёт напряжение на мышцы спины. Являясь самым сложным и трудно выполнимым, это упражнение наиболее эффективно.

6. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, выровняйте носки. Направьте кончики пальцев на точку на расстоянии 30 см от ступней. Присядьте, дотронувшись до этой точки. Ступни нельзя отрывать от пола.

Агата Треш,
врач, преподаватель в медицинском центре «Ючи пайс»

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

7 апреля — Всемирный день здоровья.
Все ли болезни от нервов? Оправдывает ли себя народная медицина? Насколько эффективны витамины в таблетках? К чему приводит мнительность? На эти и другие вопросы отвечает специалист по здоровому образу жизни, врач и преподаватель Валентина Шабранская.

— Говорят, что все болезни от нервов. Это правда?

— Это не совсем так. К заболеваниям, например, сердечно-сосудистой системы приводит не один, а несколько факторов. Есть факторы, на которые мы не можем повлиять. Это наследственность, возраст, пол. Есть факторы, на которые мы можем повлиять. Это стрессы, избыточный вес, курение, малоподвижный образ жизни, диабет, количество триглицеридов (жиров) и холестерина в крови, гипертония. То есть не один стресс ведёт к проблеме, а комплекс факторов. Не нужно всё списывать на стресс и нервы, как на некую неизбежность. Не нужно лениться работать с другими причинами — худейте, бросайте курить, достаточно отдыхайте, больше двигайтесь, нормально питайтесь…

— Стрессов можно теперь не бояться?

— Стрессы, конечно, причиняют вред организму. Во время стресса происходит спазм (сжатие) сосуда, к органу не поступает кровь, и орган страдает.

Может развиться некроз (отмирание) участка, который не снабжается кровью. Приблизительно так развиваются такие серьёзные заболевания, как инфаркт, инсульт.

Стресс — это не то, что с нами произошло, а то, как мы отреагировали. Мы можем, приложив волевые усилия, не отреагировать на раздражитель, и у нас не будет стресса. Наши волевые усилия подрываются, если мы ведём нездоровый образ жизни, если мы недоели, недоспали, не дышали свежим воздухом, не были на солнечном свете, мало двигались.

— Как вы относитесь к народной медицине — медицине наших предков? Многие считают, что они были гораздо здоровее, чем мы.

— Есть народная медицина, подтверждённая официальной наукой, а есть не подтверждённая. Я, как врач официальной медицины и просто как здравомыслящий человек, — за научный подход и за доказательную медицину. Многие методы народной медицины приемлемы и перешли в современную медицину. Например, фитотерапия и гидротерапия.

Здесь нужно быть грамотными, информированными и ни в коем случае не доверять таким набирающим популярность явлениям, как мистическая «медицина». Многие шарлатаны просто зарабатывают на нас деньги, пользуясь тем, что мы не знаем ни анатомии, ни физиологии, ни причины, ни следствия заболеваний, тем, что мы не хотим или не умеем вести здоровый образ жизни.

Часто люди вместо того, чтобы работать над собой, «покупаются» на панацею: проглотить таблетку, которая, якобы, решит все их проблемы. Но панацеи не бывает. Например, при проблемах с болью в спине, вместо того, чтобы делать специальную зарядку и развивать мышечный корсет, который держит позвоночник в правильном положении, многие обращаются к костоправу. Костоправ «вывихнутый» диск вправит, и что потом? А потом диск опять «вывихнется», если мышцы дряблые и лишний вес.

— Говорят ещё о болезнях цивилизации. Что это такое?

— «Болезни цивилизации» — это заболевания, главной причиной которых является научно-технический прогресс. Это массовые хронические неинфекционные заболевания.

К таким болезням относят убийцу № 1 — сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт, гипертоническую болезнь), убийцу № 2 — онкологические патологии, а также язвенную болезнь желудка, неврозы, синдром хронической усталости и многое другое.

— Насколько эффективны витамины из аптек при борьбе с болезнями или профилактике заболеваний? Ведь качество современных растительных продуктов вызывает у многих сомнение. Говорят, что в них нет того достаточного количества полезных веществ, которые ежедневно нужны нашему организму.

— Это миф, запущенный теми, кому выгодна продажа синтетических препаратов. В растительных продуктах сотни и тысячи защитных веществ, лечащих рак и сердечно-сосудистые заболевания. В растениях есть клетчатка, которой нет ни в одной упаковке витаминов. Очень многие научные исследования подтверждают, что увеличив количество клетчатки в рационе и уменьшив количество жира, особенно животного, мы и давление снижаем, и вес. В результате меньше инфарктов и инсультов.

Орехи, семечки, овощи, фрукты, бобовые и злаковые удивительно сбалансированы по большинству необходимых нам элементов. В одном помидоре несколько тысяч защитных веществ — фитонцидов, веществ, борющихся с раком, разжижающих кровь и так далее.

Синтетическими препаратами часто злоупотребляют, ими чаще вызывается передозировка. Некоторые люди, употребляя огромные дозы витамина А, просто становились оранжевыми.

Чтобы понимать, какие же продукты и в каком количестве нам необходимы, стоит ознакомиться с пирамидой питания. Это научно обоснованные рекомендации диетологов всего мира. Подходит пирамида питания и худеющим, и поправляющимся. В её основе — зерновые, потом, по убывающей — овощи, фрукты, бобовые, орехи и семечки, кисломолочные продукты и яйца.



— Каши в основе питания? Но это же для многих невкусно!

— Ну что вы, смотря как приготовить и подать! В пирамиде питания нет такого пищевого фактора, как витамины в таблетках.

— Их вообще не нужно покупать?

— Если образ жизни и образ питания сбалансированы, у нас не будет нужды употреблять дополнительно синтетические витамины. Конечно, бывают заболевания, когда пациенту необходимо назначить курс лекарств, в том числе и синтетических витаминов. Это решает врач.

— Судя по пирамиде питания, диетологи советуют, если и употреблять мясо, то крайне мало?

— В 2000 году Национальный институт здравоохранения США исследовал полмиллиона человек по вопросу, ведёт ли употребление мяса к болезням. По данным этого исследования в группе употребляющих мясо на 35 % была выше смертность, на 30 % чаще возникал диабет, на 50 % — инфаркты, инсульты и на 25% — рак.

— Что бы вы пожелали читателям?

— Всем читателям желаю обильных Божьих благословений во всех сферах жизни, особенно в семье и в здоровье. Берегите своё тело и разум, приобретайте знания о здоровом образе жизни.

Беседовали Сергей Степанюк и Александра ДМИТРЕНКО
*«АКЦЕНТ», **www.aktsent.info***

Я ДИВНО УСТРОЕН

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

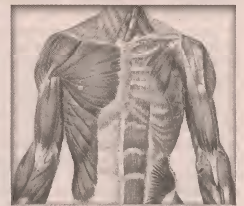
Тело человека — невероятно сложная система, которая до сих пор ставит в тупик докторов и исследователей, несмотря на то, что её изучают уже не одну сотню лет. Поэтому вполне закономерно, что части тела и обычные функции организма могут нас удивить. Вот несколько интересных фактов о человеческом теле.

Мышцы и кости — это каркас нашего тела, благодаря им мы двигаемся и даже просто лежим. Вы напрягаете 17 мышц, чтобы улыбнуться, и 43, чтобы нахмуриться. Если вы не хотите напрягать лицо — улыбайтесь. Тот, кто часто и подолгу ходит с кислой миной, знает, как это тяжко.

- Дети рождаются с 300 костями, а у взрослых их всего 206.
- Утром мы на сантиметр выше, чем вечером.
- Самый сильный мускул человеческого тела — язык.
- Самая тяжёлая кость человеческого тела — челюстная.
- Чтобы сделать шаг, вы задействуете 200 мышц.
- Зуб — единственный орган, неспособный к регенерации.
- Некоторые кости прочнее стали.
- Мышцы уменьшаются вдвое медленнее, чем накачиваются.
- В стопах содержится четверть всех костей человеческого тела.

На клеточном уровне

- На квадратном сантиметре тела содержится 16 000 бактерий.
- Каждые 27 дней вы буквально меняете кожу.
- Каждую минуту в человеческом теле умирает 3 000 000 клеток.
- Люди теряют около 600 000 частиц кожи каждый час.
- Каждый день организм взрослого человека производит 300 млрд. новых клеток.
- Все отпечатки языка уникальны.



- В теле достаточно железа, чтобы сделать из него 6-сантиметровый гвоздь.
- Самая распространённая группа крови в мире — первая.
- Губы красные, потому что под кожей много капилляров.

Подготовила Людмила Яблочкина

КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ

В этот период времени ребёнок стремится к достижению результата своей деятельности. Для него очень важно продемонстрировать свои успехи взрослому, получить от него одобрение. У ребёнка обостряется чувство собственного достоинства, которое проявляется в повышенной обидчивости, чувствительности и эмоциональных вспышках. Как же родителям вести себя со своими трёхлетними детьми?

Кризис трёх лет у каждого ребёнка происходит в своё время, отличается по силе и продолжительности. У кого-то он может наступить в два с половиной года, у кого-то — в четыре. Один ребёнок становится неузнаваемым, «как будто его подменили». Поведение другого же мало чем будет отличаться от того, как он вёл себя ранее. Если родители конструктивно ведут себя с «трёхлеткой», то период кризиса становится менее продолжительным и сложным. Обычно он заканчивается через несколько месяцев.

Вот несколько рекомендаций:

• Установите правила. Их не должно быть много. Но эти правила необходимо соблюдать всегда. Например, каждый раз перед едой ребёнок должен мыть руки, а перед сном — чистить зубы. Дети постоянно проверяют, можно ли отменить те или иные правила. Вдруг то, что было запрещено утром, вечером можно будет сделать. Поэтому установленные правила приходится время от времени повторять.

• Предоставьте ребёнку больше самостоятельности. По возможности не вмешивайтесь в его дела до тех пор, пока он вас об этом не попросит. Например, ребёнок сам пытается застегнуть пуговицу, но у него это пока не получается. Родителям нужно набраться терпения. Помогать ребёнку следует только тогда, когда тот, убедившись, что без вашей помощи ему не обойтись, сам попросит вас застегнуть ему пуговицу.

• Как можно чаще предоставляйте ребёнку право выбора. Например, пусть он выберет сам, какую будет есть кашу: овсяную или пшённую? Какие сандалики обует: белые или красные? Где вы будете гулять: в парке или во дворе?

• Чаще говорите ребёнку, какой он уже большой, сколько всего умеет. Отмечайте, что у него хорошо получилось.

• Обращайтесь с ним как с равным, без «сюсюканья». Ведь как раз против того, что с ним обращаются как с маленьким, ребёнок и протестует.

• Просите разрешения воспользоваться его вещами. Говорите «спасибо» в ответ на его услуги. Так вы не только снизите его желание упрямствовать, но и покажете хороший пример для подражания.

• Если ребёнок на ваше «нет» реагирует истерикой, ни в коем случае не меняйте «нет» на «да», чтобы успокоить малыша. Стоит только один раз уступить, дав ребёнку во время плача, катания по полу или крика то, что он требует, то такая модель поведения очень быстро закрепится. А вот изжить её будет гораздо сложнее. Найдите в себе силы терпеливо отнестись к маленькому крикуну. Можно просто пожалеть ребёнка (обнять, погладить по головке). Можно переключить его внимание на другие дела или просто унести малыша в спокойное безлюдное место.

• Не надо сердиться на ребёнка, пытаться силой заставить его сделать то или иное, наказывать, отвечать на его крик криком, «ломать» его, выяснять, кто сильнее или чьё слово будет последним. Всё это может закрепить у ребёнка негативное поведение или привести к неврозам.

• Уважайте выбор вашего ребёнка. К сожалению, в русской культуре нет такой традиции, как уважение собственных детей. Поэтому многим родителям приходится учиться уважению. А это часто происходит на собственных ошибках.

Наступивший кризис трёх лет сообщает нам о том, что закладываются основы для формирования личности ребёнка. В это трудное время от родителей требуется коренным образом пересмотреть отношение к своим детям.

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог, магистр общественного здравоохранения, г. Димитровград

Фото С. Тарасюк

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

БИБЛЕЙСКИЕ ЗАКОНЫ ПИТАНИЯ

Вопрос питания стал сегодня одним из центральных не только в сугубо медицинских кругах, но и в обществе в целом. Такое положение является не случайным, если принять во внимание ряд факторов: широкое употребление в пищевой промышленности различных консервантов и красителей; снижающийся иммунитет населения; огромный рост уровня заболеваний желудочно-кишечного тракта, при которых нарушается всасывание питательных веществ; появление целой группы заболеваний, фактически связанных с неправильным питанием, рост количества заболеваний, при которых нарушен обмен веществ и др. В связи с этим в последние годы предлагаются самые различные схемы правильного питания и диет, которые часто занимают центральные полосы периодических изданий.

Мы же хотим обратить ваше внимание на пищу, которую предложил употреблять Сам Творец. Чтобы знать, какие продукты питания являются наилучшими, мы должны изучить первоначальный Божий план о том, чем питаться человеку. Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определённое для нас Творцом. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей.

Исследования медиков показали, что вегетарианцы употребляют в два раза больше витамина А и в четыре раза больше витамина С. Замедляющие старение витамины А, Е и С снижают риск заболевания раком. Первоначальное питание людей было богато фруктами и овощами, которые содержат эти витамины в значительных количествах.

Подготовила Людмила Яблочкина

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.
В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

1. Какую пищу Бог дал людям при сотворении? *«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, — вам [сие] будет в пищу» (Бытие 1:29).*

2. Изменил ли Бог пищу после того, как люди согрешили? *«Проклята земля за тебя; со скорбью будешь питаться от неё во все дни жизни твоей; терние и волчцы произрастит она тебе; и будешь питаться полевою травою» (Бытие 3:17, 18).*

3. Когда впервые Бог разрешил употреблять человеку в пищу мясо? *«И благословил Бог Ноя и сынов его, и сказал им: … всё движущееся, что живёт, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам всё» (Бытие 9:1-3).*

Это разрешение на употребление мясной пищи было обусловлено тем, что в результате потопа погибла вся растительность. Одновременно с этим, дав разрешение употреблять в пищу мясо, Бог чётко делил его на мясо чистых (годных для употребления в пищу человеку) и нечистых (не пригодных для употребления) животных. Что представляет собой закон о чистой и нечистой пище, какие животные попадают под его параметры, — об этом в следующем номере.

ФИО______________________

Почтовый индекс______________
Адрес______________________

Прошу прислать мне Библейский курс
(выберите 1 курс)
☐ **«Наполни свою жизнь праздником»** (основы здорового образа жизни)
☐ **«Удивительные открытия»** (основы христианского учения)

ХРИСТОС ВОСКРЕС!

Евангелие от Матфея 28:2-4; 11-15


Фото с сайта liveinternet.ru

Медленно уходила ночь первого дня недели. Незадолго до рассвета наступал самый тёмный её час. Христос всё ещё был заточён в тесной могиле. Огромный камень находился на своём месте, римская печать была в целости, римская стража бодрствовала. *«И вот, сделалось великое землетрясение, ибо Ангел Господень»* сошёл с небес. Облачённый во всеоружие Божье, этот ангел оставил небесные пространства. Яркие лучи славы Божьей озаряли Его и освещали ему путь. *«Вид его был, как молния, и одежда его бела, как снег; устрашившись его, стерегущие пришли в трепет и стали как мёртвые»*.

Ну-ка, священники и начальствующие, где же сила вашей стражи? Храбрые солдаты, которые никогда никого не боялись, взяты в плен без меча и копья. Перед ними не смертный воин — это могущественный ангел из небесного воинства Господа. Земля дрожит при его приближении, полчища злых ангелов бегут, и когда он отваливает камень, кажется, что небо сходит на землю. Стражники видят, как он отодвигает глыбу, будто камешек, и слышат его слова: «Сын Божий, выходи. Твой Отец зовёт Тебя». И они видят Иисуса, восставшего из мёртвых, и слышат, как Он провозглашает у отверстой могилы: *«Я есмь воскресение и жизнь»*. Когда Он выходит в величии и славе, всё небесное воинство ангелов склоняется с почтением перед Искупителем и возносит Ему хвалу.

Когда Иисуса положили в гроб, сатана торжествовал. Он осмелился надеяться на то, что Спаситель не примет Свою жизнь снова. Он предъявил свои права на тело Господа и установил стражу вокруг гробницы, чтобы сделать Христа своим узником. Увидев, что Христос восстал во славе, он понял, что его царству пришёл конец, а ему — неминуемая погибель.

Когда могущественный ангел провозгласил над могилой Христа: «Твой Отец зовёт Тебя», — Спаситель вышел из могилы благодаря той жизни, которая была в Нём Самом. Теперь была доказана истинность Его слов: *«Я отдаю жизнь Мою, чтобы опять принять её... имею власть отдать её и власть имею обратно принять её»*.

Над отверстым гробом Христос торжественно провозгласил: *«Я есмь воскресение и жизнь»*. Эти слова мог произнести только Бог. Все сотворённые Им существа живут, движимые Божьей волей и силой. Они зависят от Бога, ибо получают жизнь от Него; от превознесённого серафима до самого ничтожного земного существа всё питается Источником жизни. Только Тот, Кто есть одно с Богом, мог сказать: «Я имею власть отдать Мою жизнь и власть принять её снова». Имея Божественную природу, Христос обладал силой разорвать узы смерти.

Христос воскрес из мёртвых как Первенец среди тех, кто покоился в прахе. Его воскресение — это образ и залог того, что все мёртвые праведники воскреснут. *«Ибо, если мы веруем, что Иисус умер и воскрес, то и умерших в Иисусе Бог приведёт с Ним» (1 Фессалоникийцам 4:14)*.

Когда Христос воскрес, Он вывел из могилы множество пленников. При землетрясении, происшедшем в час Его смерти, их могилы открылись, и затем вместе с Ним воскресло множество людей. Это были соработники Божьи, которые отдали жизнь за свидетельство об истине. Теперь они стали свидетелями Того, Кто воскресил их из мёртвых.

Во время Своего служения Иисусу приходилось воскрешать мёртвых. Он воскресил сына вдовы в Наине, дочь начальника синагоги, Лазаря, но этим людям не было даровано бессмертие. Воскреснув, они остались подвластны смерти. Те же, кто восстал из могилы при воскресении Христа, воскресли для жизни вечной. Они были вознесены на Небо вместе с Ним, утверждая Его победу над смертью и могилой. «Они, — сказал Христос, — не являются больше пленниками сатаны. Я искупил их. Я вывел их из могил, как первенцев из мёртвых, свидетельствующих о Моей власти, чтобы они были со Мной там, где Я, чтобы они никогда не увидели смерти и никогда не испытали печали.»

Для верующего Христос есть воскресение и жизнь. В нашем Спасителе жизнь, утраченная по причине греха, восстановлена, так как Он имеет жизнь в Самом Себе, чтобы оживлять всех, кого пожелает. Он наделён правом даровать бессмертие. Жизнь, которую Он отдал за человечество, Он принимает снова и дарит её людям. *«Я пришёл для того, — сказал Он, — чтоб имели жизнь и имели с избытком», «Кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам Ему, сделается в нём источником воды, текущей в жизнь вечную». «Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь имеет жизнь вечную, и Я воскрешу его в последний день» (Иоанна 10:10; 4:14; 6:54)*.

Для верующего смерть ничего не значит. Христос говорит о ней как о кратком мгновении. *«Кто соблюдёт слово Моё, тот не увидит смерти вовек» (Иоанна 8:51)*. Для христианина смерть — это сон, мгновение безмолвия и тьмы. *«Жизнь ваша сокрыта со Христом в Боге. Когда же явится Христос, жизнь ваша, тогда и вы явитесь с Ним во славе» (Колоссянам 3:3, 4)*.

Голос Того, Кто воскликнул на кресте: *«Совершилось!»* — был услышан и мёртвыми. Этот голос проник через стены гробниц и повелел спящим в прахе воскреснуть. Так будет и в тот час, когда раздастся голос Христа с небес. Этот голос проникнет в могилы и раскроет гробницы, и мёртвые во Христе оживут. При воскресении Спасителя открылось только несколько гробов, но во время Его Второго пришествия все умершие праведники услышат Его голос и выйдут для славной бессмертной жизни.

По книге Е. Уайт «Желание веков»

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

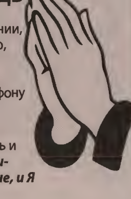
ЧУДО, КОТОРОЕ СОТВОРИЛ БОГ

Мой путь к Богу был долгим, первая встреча с Ним состоялась в детстве, когда мне было 7 лет. Мы с родителями, со старшим братом и сестрёнкой приехали к деду на Кубань отдыхать. Целый месяц мы бегали по саду, играли, рыбачили с дедом. Одним из моих любимых занятий было дразнить огромного цепного пса. Но когда дед спускал его с цепи, я тихо пережидал дома. Брат, в отличие от меня, был с псом в хороших отношениях — приносил ему еду и даже гладил.

Отдых подходил к концу, и я хотел «наладить» отношения с Мухтаром. Когда в очередной раз брат принёс ему еду и он принялся за неё, я подошёл, посчитав, что это подходящий момент, и решил его погладить. Пёс намертво вцепился мне в левую руку и начал тащить к себе. Я закричал. На крик прибежал старший брат (ему тогда было 10 лет), схватил за правую руку и начал оттаскивать. Он всётаки вырвал меня из цепких «объятий» собаки, тут же сбежались и взрослые. Моя левая рука была вся в крови; разрыв между указательным и средним пальцами достигал середины ладони, видны были рваные вены и даже суставы кисти. Бабуля у меня верующая (ей сейчас 92 года), я ей закричал: «Бабуля, молитву, молитву давай!» Она взяла мою руку в подол и начала молиться. Несмотря на то, что вены были разорваны, кровь тут же остановилась. Руку просто забинтовали, даже в больницу не поехали, сели в самолёт и улетели обратно в Казахстан. Повязку носил недолго, всё очень быстро зажило. И теперь только трёхсантиметровый шрам напоминает о том чуде, которое сотворил Бог.

Александр Малов

Скорая молитвенная помощь



Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой по телефону

8 (927) 883-84-83.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит: ***«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).***

Стоимость смс — по тарифам вашего мобильного оператора. Дополнительная плата не взимается.

СЕКС, НАРКОТИКИ, РОК-Н-РОЛЛ

«Секс, наркотики, рок-н-ролл», — в 70-е годы прошлого века эта фраза приобрела огромную популярность. Многие молодые люди жили в соответствии с данной формулировкой. Свобода от условностей и стереотипов, весёлая, разгульная жизнь без какой-либо ответственности — молодёжь 70-х таким образом бросила вызов существующим в обществе стандартам. Только вот какой ценой? Не ценой ли собственной души? Герой нашей беседы — современный молодой человек. Но и он однажды избрал этот лозунг руководством для своей жизни. Однако свободу обрёл в другом. В чём именно? Читайте интервью с ним. Наш собеседник — Александр Бубнов.

— Александр, буквально несколько лет назад ты вёл достаточно сомнительный образ жизни.

— Да, несколько десятков лет назад у молодёжи был такой жизненный лозунг: «Секс, наркотики, рок-н-ролл». И хотя с тех пор прошло уже почти полвека, в жизни некоторых молодых людей сегодня все три составляющие присутствуют. Так было и со мной. В течение примерно пяти лет я вёл достаточно разгульный образ жизни. Сначала мне это нравилось. Я рассуждал так: «Все молодые люди так делают, это модно. Значит, я тоже хочу так жить. Тоже хочу всё попробовать. Почему бы нет?»

— И насколько хороша была такая жизнь?

— Пока не было проблем, было весело, было здорово. А потом наступило время, когда ты открываешь утром глаза и не знаешь, чем тебе заняться. У тебя уже сформировалась привычка вести такой образ жизни. И ты не можешь жить без этих тусовок, выпивки и наркотиков. А без этого — пустота.

— Как быстро наступило осознание того, что ты живёшь неправильно?

— Примерно первые полтора года меня ничто не тревожило: тусовки и приём наркотиков не были такими частыми, и проблемы в этом я не видел. Но чем чаще я принимал наркотики, тем большую пустоту и бессмысленность жизни начинал ощущать.

— Итак, ты понял, что пора менять жизнь. Что дальше?

— Я видел, как живут мои знакомые, которые не принимают наркотики, — они не ходят по тусовкам. И в глубине души я понимал, что хочу жить так же. Но меня останавливала одна мысль: как же можно жить без кайфа? У тебя всё нормально, всё будет хорошо — говорил я себе. И вот однажды двоюродный брат пригласил меня в церковь. Я пришёл туда. Смотрю: все радостные, позитивные. Это показалось мне необычным. А у меня были свои мысли, свои проблемы. И для меня было удивительным, что люди подходили, интересовались моими делами, спрашивали, чем я занимаюсь.

В церкви я слушал проповедь. Не помню точно, о чём она была, но меня затронули её слова. Потом я начал общаться с ребятами из церкви. Они спрашивали, чем я хочу заниматься, какая у меня мечта. И я начал задумываться о том, чего действительно я хочу добиться в жизни.

— Как удалось бросить принимать наркотики? Это ведь очень непросто!

— Конечно, это не было так: я решил, что бросаю, и в один день перестал принимать наркотики. Я подумал: допустим, я перестану принимать наркотики, но курить я буду, и выпивать по праздникам тоже буду. Но спустя какое-то время я понял, что можно обходиться и без алкоголя. Я увидел ребят, которые могут хорошо, весело проводить время без выпивки. Я познакомился с людьми, которые занимались спортом, ходили в кино, в кафе, но не употребляли алкоголь вообще!

— Это повлияло на тебя?

— Когда я пришёл в церковь, люди, с которыми я там познакомился, начали мотивировать меня. Потом я начал читать Библию. Мои ценности поменялись. Я слышал от других людей, как они справились с подобными проблемами. И я понял, что Бог исцеляет человека. Я читал Библию и старался применять в своей жизни то, что там написано. Я начал молиться, посещать церковные собрания, общаться с ребятами из церкви. Мы обсуждали разные темы, говорили о жизни. И я учился понимать, что Бог совершает в моей жизни. Я понял, что Бог хочет для меня только хорошего, что Он желает мне любви, добра. Он хочет, чтобы мои самые добрые мечты воплощались.

— Какая у тебя мечта сейчас? Какая цель?



— Моя мечта — стать молодёжным пастором. Собрать команду активных молодых людей и проводить для молодёжи различные мероприятия, чтобы показать, что секс, наркотики и рок-н-ролл — это не так уж и хорошо, это — не свобода. Важно, чтобы молодые люди сегодня поняли: пустоту в душе можно заполнить. И наркотики — не вариант. Нужно уметь ставить добрые цели и идти к их осуществлению.

— Спасибо, Саша! Продолжай вдохновлять и поддерживать других! А нашим читателям желаем обрести силы, чтобы двигаться вперёд, помогать другим и быть по-настоящему свободными!

Беседовал Сергей Парфёнов

По материалам цикла программ «Притчи блудного сына» телекомпании «Три Ангела». Программу можно посмотреть в эфире online на сайте **www.3angels.ru**

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Миф — это ложное, некритическое мышление. Возможно, ложные представления в отношении второстепенных вещей не так уж страшны, но в вопросах, которые касаются нашего счастья, здоровья, благополучия и освобождения мы не можем строить прочный фундамент, основываясь на мифах. Продолжаем публикацию мифов об алкогольной зависимости. (Миф № 1 был опубликован в январе 2014 г.).

Миф 2. Алкоголик должен очень низко пасть, прежде чем сможет принять помощь.

Бывает, что родные и друзья алкоголика сидят, сложа руки, и наблюдают, как их близкий человек идёт к гибели. Не надо ждать, пока он достигнет самого дна. Алкоголик, у которого есть семья, работа, друзья и ясное сознание, имеет очень значительные шансы избавиться от зависимости (об этом говорят многочисленные статистические данные). Когда же алкоголик низко пал, ему уже нечего терять, кроме бутылки. Алкоголь становится его единственной радостью в жизни, и он упорно пьянствует вплоть до такой степени падения, когда выбраться из этой беды уже не удаётся.

Миф 3. Алкоголик бросит пить сам.

Нам, грешным людям, свойственно ожидать какого-то сказочного момента, когда алкоголик образумится, «возьмёт и бросит» (это ожидание основано на историях, процент которых крайне ничтожен и связан с возрастными изменениями). 9 из 10 алкоголиков будут пить до самой смерти, если кто-то или что-то не повлияет на их зависимость.

Миф. 4. Алкоголик имеет право пить, у нас нет права вмешиваться.

Спасение погибающего — это не нарушение права выбора и личной свободы. Погибающий может отказаться от жизни, но предложить спасение — значит восстановить свободу, а не отнять её.

Миф. 5. Предпринятые усилия с целью помочь алкоголику могут только навредить.

Страхи, угрозы и нежелание потерять хрупкий мир очень часто парализуют людей, которые окружают зависимого. В то время как созависимые страшатся любых перемен, зависимость прогрессирует. Зависимость — это движение вниз. Без изменений никогда не будет победы, счастья и свободы.

Мы часто думаем, что истина — это набор определённой информации. Но в Библии истина — это, в первую очередь, Божественная личность: *«Я есмь путь и истина и жизнь» (Иоанна 14:6).*

Итак, для того, чтобы обрести свободу от греха и одержать победу над зависимостью, необходимо вступить в отношения с Тем, Кто является Истиной. Имея отношения с Христом, мы будем обладать истиной во всех сферах нашей жизни. Он открыт для каждого, кто нуждается в Нём. Сегодня нет нужды жить в плену суеверий, мифов и лжи, так как истина доступна каждому. Через Библию и молитву



Фото с сайта 123rf.com

знакомьтесь с Тем, Кто есть Истина и Путь к свободе. Зависимость порождает мифы, а Истина прокладывает путь к победе. Мифы порождают страх и неуверенность — истина дарит счастье и мир. Мифы порабощают и парализуют — Истина ведёт к настоящей победе и полноценной жизни.

Леонид Рутковский,

«Победа над зависимостью, или как решить проблему в корне»

ГОТОВИМ ПИЩУ: КАК СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ

Как правило, любая еда, прежде чем попасть к нам на стол, проходит более или менее длинный путь кулинарной обработки: резка, тушение, варка, запекание и т. д. Всё это приводит к уменьшению содержания витаминов в ней. Рассмотрим устойчивость основных витаминов к внешним воздействиям:

• Витамин С легко разрушается кислородом воздуха. При тепловой обработке разрушается на 25 – 60%.

• Витамин В1 стоек к действию света, кислорода и повышенным температурам. Легко разрушается в щелочной среде (например, при добавлении соды в тесто).

• Витамин В2 устойчив к высоким температурам, но разрушается на свету и в щелочной среде.

• Витамин В6 устойчив к высоким температурам, щелочам, разрушается на свету.



Фото с сайта sroki.net

• Витамин РР устойчив к действию света, кислороду воздуха, температурному воздействию.

• Витамин А разрушается под действием света, кислорода, при кулинарной обработке (до 30 %).

• Витамин D почти не разрушается при кулинарной обработке.

Длительное хранение и высушивание губительно действуют на витамины А, С, но не разрушают витамины D, E, B1, B2.

Несколько рекомендаций

Большие потери витаминов происходят при длительном хранении приготовленных блюд, а также при повторных разогреваниях. Поэтому лучше, по возможности, готовить на один приём пищи.

При замораживании рыбы витамины сохраняются. Мороженую рыбу следует готовить немедленно после оттаивания, так как после этого она быстро портится.

Для того чтобы сохранять витамины (в частности, витамин С), содержащиеся в овощах и зелени, необходимо их правильно обрабатывать.

Очищать и нарезать овощи и зелень нужно незадолго до приготовления из них соответствующих блюд. При варке овощи надо класть в кипящую жидкость (воду или бульон), а не в холодную, чтобы уменьшить потерю витамина С. Помещённый в кипящую воду очищенный картофель теряет около 20 % витамина С, а опущенный в холодную воду — до 40 %. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет до 75 % витамина С. Много витамина С теряется при приготовлении пюре, варке зелёного гороха и стручковых бобов.

Воду, в которой варились овощи, рекомендуется использовать для приготовления других блюд, так как в отвар переходит значительное количество термоустойчивых витаминов. Витамин С лучше сохраняется в супах, заправленных пшеничной или соевой мукой.

Варить овощи нужно при минимальном доступе воздуха, так как кислород способствует разрушению витамина С. Поэтому вода в кастрюле должна покрывать овощи, а кастрюлю надо закрывать крышкой. Плёнка жира также защищает витамины от окисления. Стабилизирующим эффектом обладают соль, сахар, крахмал, особые вещества фитонциды, содержащиеся в петрушке, луке, специях. В замороженных овощах (картофеле, капусте) витамин С сохраняется почти полностью. Однако следует помнить, что после их оттаивания витамин С разрушается очень быстро, поэтому оттаивать овощи надо как можно быстрее, непосредственно перед употреблением их в пищу.

При хранении лимонов, апельсинов, чёрной смородины витамин С сохраняется длительное время (6 месяцев и более), в яблоках содержание витамина С при хранении быстро уменьшается. Из ягодных настоев наиболее богат витамином С чёрносмородиновый. При варке варенья из различных ягод витамин С разрушается в значительной степени. При сушке, засолке и мариновании грибов содержание витаминов в них снижается.

Подготовила
Людмила Яблочкина

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

КОЛБАСА ИЗ ГОРОХОВЫХ ХЛОПЬЕВ

Состав: 1 стакан гороховых хлопьев, 500 мл воды, 1 ст. ложка свекольного сока, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1 ч. ложка соли, 3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла без запаха.

Отварить хлопья в воде в течение 10 минут. В блендер поместить варёные горячие хлопья, добавив остальные ингредиенты, кроме растительного масла. Всё смешать в блендере в течение 15 секунд. В конце влить тонкой струйкой масло. Масса должна стать красивого розового цвета. В бутылке из-под растительного масла обрезать верхушку. Должен получиться цилиндр с дном. Влить содержимое блендера и сразу же остудить в холодной воде. Затем поместить в холодильник. Через несколько часов вынуть из холодильника и, разрезая бутылку острым ножом, достать колбасу. Нарезать кружочками. Если поставить колбасу в холодильник на сутки, то она будет более твёрдая. Не хранить колбасу более трёх суток даже в условиях холодильника.

ЗЕЛЁНЫЙ СУП

Состав: 2 большие луковицы, 5 средних картофелин, 1 стакан тофу, 4 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки куркумы, 1 ст. ложка разных приправ, 2 стакана рубленой крапивы, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 6 стаканов овощного бульона.

Лук мелко порезать, всыпать в глубокую сковороду, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до полного испарения жидкости. Затем добавить масло. Потушить ещё 5 минут. Тофу размять вилкой и выложить на сковороду, добавить приправы и куркуму. Тушить 5 минут, периодически помешивая. Масса должна получиться красивого жёлтого цвета.

В кастрюлю влить бульон, сварить в нём картофель, порезанный кубиками, и затем добавить размятый тофу. Дать закипеть, посолить, в конце добавить мелко порезанную зелень и выключить.

Рецепты пансионата «Наш Дом»

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

РЕКОНСТРУКЦИЯ ЗДАНИЯ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели! Редакция сердечно благодарит вас за письма с добрыми откликами, которые вы присылаете в наш адрес. Мы рады, что материалы нашей газеты помогают многим людям вести здоровый образ жизни, избавляться от вредных привычек, приобретать активную жизненную позицию, веру и добрые отношения с окружающими. Сотни тысяч людей бесплатно ежемесячно получают наши газеты благодаря вашим пожертвованиям и труду наших волонтёров-распространителей.

Весной этого года мы планируем начать строительство, чтобы расширить помещение редакции, которая в настоящий момент выпускает 3 газеты, детский журнал и другую печатную продукцию. Для строительства пристроя требуются значительные средства, и мы просим всех неравнодушных людей помочь нам в осуществлении этого проекта.

Ваши пожертвования вы можете



зачислить любым удобным для вас способом:

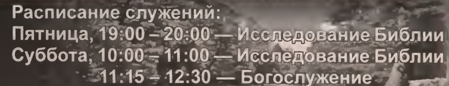
на мобильный счет редакции: +79177129247
или на Яндекс-деньги: 410011027720106.

Даже самая скромная сумма может стать достойным вкладом в благое дело!

Заранее благодарим!
Редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью»

ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442



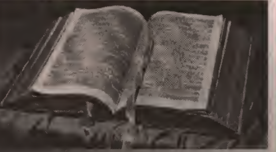
Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви

«Живое Слово»!



Каждую субботу
в 10:00 утра
и в 6:00 вечера.

Адрес:
16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:

С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.

С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE, Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь ОТКРЫТАЯ КНИГА

1725 W.Courtland ave, Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение

Сердечно Вас приглашаем!

Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

Центр духовного просвещения

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

Еженедельно по субботам:

9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите проповедь в 12:15 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:

СЕВЕРНЫЙ — 820 North Broadway, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.

*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: **(253) 205-79-00**

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 4(40)
Гляввный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный зв выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Гвзета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 458 403 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.
Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.